

consideran interiormente más imprudentes, ignorantes y peores que las demás.

(115) 5. Renuncian fácilmente a sus luces interiores y a sus propias razones, aunque sean válidas, para someterse, por caridad y humildad, a las de las demás en lo indiferente y no evidentemente malo.

(116) 6. Nunca fomentan en su corazón sentimientos de aversión o frialdad contra nadie. Cuando, a pesar suyo, los experimentan, los manifiestan siempre a su director.

#### *Reglas exteriores*

(117) 1. Obedecen, incluso con alegría visible en su rostro, las órdenes de los superiores, aunque contrarién su inclinación natural.

(118) 2. No se quejan ni manifiestan jamás resentimiento por la conducta de los superiores delante de extraños que no pueden poner remedio. Ni adelantan ningún trámite, para hacer prevalecer sus sentimientos y su conducta, contra el parecer de un superior que los desaprueba.

(119) 3. No demuestran tener mucho afán por hacer prevalecer la propia opinión, con perjuicio de otra Hermana. Prefieren ceder gustosamente, después de haber expresado

sus razones con sencillez.

(120) 4. Cada una se ocupa solamente de su empleo, sin fiscalizar, por iniciativa propia, el de las demás.

(121) 5. No dan oídos a las quejas de las inferiores contra los superiores. Cuando no pueden menos de oírlas, procuran hacerles comprender, al menos exteriormente, que sus quejas no son legítimas; les reprochan con dulzura su impaciencia, orgullo, murmuraciones, etc., y aprueban la conducta de los superiores hasta donde lo permita la verdad.

(122) 6. No hacen jamás confidencias a los pobres a quienes sirven —por muy dignos de confianza que sean— acerca de los secretos y reglas de la comunidad. Si tienen algún motivo de tristeza, no se desahogan jamás con ellos.

(123) 7. Tienen gran afabilidad y franqueza unas con otras. Se tratan recíprocamente con gran respeto y amistad, evitando —por una parte— cierto aire de desdén, de reserva y egoísmo, contrario a la caridad, y —por otra parte— una excesiva familiaridad y modales ligeros y pueriles, que engendran desprecio.

(124) 8. Se excusan mutuamente los defectos. Se apoyan unas a otras contra las habla-

durías, las calumnias y las persecuciones.

(125) 9. Evitan todo doblez, tratándose con gran sencillez y franqueza.

(126) 10. Se manifiestan unas a otras, con caridad y en secreto, los propios defectos y aceptan de buen grado la corrección fraterna.

(127) 11. Evitan las palabras altaneras y arrogantes, los gritos inmoderados, las comparaciones odiosas y una infinidad de faltas que rompen o alteran la caridad.

(128) 12. En el trato con los pobres procuran actuar, a la vez, con caridad y firmeza. La primera les permite soportar y excusar las debilidades, ignorancias y defectos corporales y espirituales y hasta los pecados de ellos. Por la firmeza, castigan, sin respeto humano, las faltas cometidas por malicia, orgullo y terquedad, desobediencia al reglamento y a los superiores, especialmente cuando las faltas son públicas y escandalosas. Si dejan impunes tales faltas en casos particulares, la caridad degenera en connivencia condenable. Destruyen así el orden y la regla de la comunidad y dan ocasión para que los malos sigan haciendo otro tanto y más.

¡Qué difícil es encontrar el equilibrio entre la dulce caridad y la severa energía! Y, sin

embargo, es necesario encontrarlo para gobernar bien a los pobres y a los niños. Si uno es demasiado blando, contentándose con amonestar a quienes cometan faltas, pero sin utilizar un prudente castigo, se aumenta el mal por una muelle condescendencia. Y, si uno es demasiado severo y castiga con rigor, exaspera el mal. Por esto, al trabajar en escuelas y hospitales, combinan habitualmente el aceite con el vinagre, la recompensa con el castigo; pero en forma tal que el aceite del perdón sobrenade en el vinagre del castigo.

(129) 13. Prestan a los pobres todos los servicios espirituales y corporales que están a su alcance, *haciéndose todas para todos*<sup>11</sup> y las últimas de todos, persuadidas de que la primera de ellas no es la más elevada ni la más rica o sabia, sino la que se considera y coloca en el último lugar.

(130) 14. Si una Hermana dice a otra alguna palabra dura, de menosprecio o reproche, debe pedirle perdón de rodillas y besar el suelo. La Hermana ofendida hará otro tanto por humildad, diciendo alguna palabra ama-

---

<sup>11</sup> Cf. 1 Co 9, 22.

ble como signo de reconciliación. Esto se hará en presencia de la Madre superiora, jamás en ausencia suya.

(131) 15. Llaman sencillamente «Madre» a la superiora, y a las dos que la reemplazan, «Madres asistentes». Entre sí se dicen, simplemente, «Hermanas», anticipándose a honrarse y respetarse y haciéndose una reverencia cuando se encuentran.

(132) 16. Evitan cuidadosamente toda singularidad, es decir, no hacen exteriormente nada extraordinario por iniciativa propia, so pretexto de mayor perfección.

### ORACIONES Y MEDITACIÓN

(133) 1. Hacen cada mañana, a partir de las cuatro y media, una hora de meditación; y por la tarde, media hora, a partir de las cinco y media. Cada día recitan completo el santo rosario. Cuando están en comunidad, lo salmodian a dos coros y en tres horas distintas del día. Cuando se hallan en el ejercicio de la caridad, lo recitan tan pronto les sea posible, sin omitirlo jamás.

(134) 2. Hacen cada semana, al menos, una hora de adoración ante el Santísimo. Cada

mes dedican un día al retiro, y cada año, diez días a los ejercicios espirituales.

### *Consejos*

(135) 1. Evitad el dejar la meditación a causa de las distracciones, inquietudes y aburrimiento, o porque os parece que no hacéis nada, que carecéis de cultura para hacer oración, que Dios no os llama a ella, que vuestra vocación es el trabajo manual y la acción y no la contemplación ni la meditación. Estas son tentaciones del espíritu maligno.

(136) 2. En todas vuestras oraciones, alimentaos, en la medida de lo posible, con la fe pura, sin apoyaros en las realidades visibles y sensibles. Apreciad los deleites espirituales; pero no concibáis mayor estima de vosotras cuando los poseéis, ni creáis que todo está perdido cuando carecéis de ellos.

(137) 3. No intentéis actuar demasiado en la oración. Dejad obrar a Dios, que actúa sólo en la paz.

(138) 4. Haced todas vuestras acciones en presencia de Dios y para Dios sólo; esto es orar siempre. No dejéis de rezar el rosario completo para honrar la vida, pasión, muerte y gloria de Jesús y de María.

## DEVOCIÓN A LA SANTÍSIMA VIRGEN

(139) 1. Consideran a la Santísima Virgen como la Superiora y Madre de toda la comunidad. En su honor recitan cada día el santo rosario y dan de comer a un pobre. En cuanto la salud se lo permite, ayunan un día a la semana; ordinariamente, el sábado.

(140) 2. Cuando tienen tiempo, recitan el oficio parvo en honor suyo.

(141) 3. Procuran imitar todas sus virtudes, pero especialmente su caridad, su humildad, su pureza, su fidelidad y su modestia.

(142) 4. Hablan con frecuencia de sus privilegios y misericordia y defienden su culto contra los libertinos, los críticos y los herejes.

(143) 5. Recitan un *avemaría* en su honor cuando oyen dar la hora.

(144) 6. Su devoción a la Santísima Virgen es interior, sin hipocresía; exterior, sin crítica; tierna, sin indiferencia; constante, sin ligereza, y santa, sin presunción. No pertenecen al número de los devotos: 1º, escrupulosos, que temen deshonrar al Hijo honrando a la Madre; 2º, críticos, que censuran las prácticas exteriores y sólidas de devoción a la Santísima Virgen; 3º, inconstantes, que sólo honran a María

de tiempo en tiempo; 4º, presuntuosos, que juntan el pecado con la devoción a la Santísima Virgen, y, bajo el manto de la Madre, crucifican y deshonran al Hijo.

## VIDA SACRAMENTAL

(145) 1. Se confiesan, habitualmente cada ocho días, con el mismo confesor, escogido por la comunidad.

(146) 2. Pueden, sin embargo, con permiso de la superiora y según sus necesidades, confesarse con otro sacerdote.

(147) 3. No tienen días estrictamente determinados para comulgar. Pero comulgan lo más frecuentemente posible, según su deseo y el parecer del director y la superiora.

(148) 4. No se apartan de la comunidad para correr en pos de devociones particulares, sino que asisten a la misa de la comunidad y comulgan todas juntas, en cuanto les sea posible.

(149) 5. Despues de la sagrada comunión no omiten jamás el hacer, al menos, media hora de acción de gracias, a no ser que sobrevenga una verdadera necesidad de dejar a Dios por Dios.

(150) 6. Aunque tengan para ello el permiso del director, no comulgan sin permiso de la superiora, a quien lo pedirán de rodillas. La víspera de los días de comunión general —las fiestas solemnes—, se ponen de rodillas todas juntas ante la superiora, a fin de que ella prohíba comulgar a quien le parezca o conceda a todas el poder comulgar.

(151) 7. No se reprochan jamás unas a otras, ni reprochan a nadie, el comulgar. Ni se muestran nunca envidiosas de las Hermanas que comulgan con más frecuencia.

### *Consejos*

(152) 1. No os apeguéis jamás a la sagrada comunión, de tal manera que, si la superiora no os permite comulgar, os intranquilicéis o entristezcáis por ello. Porque un acto de obediencia vale más que la sagrada comunión.

(153) 2. Cuando sintáis deseos de la sagrada comunión, pedidla al director y a la superiora, aunque os la hayan negado varias veces. Frecuentemente, el orgullo, por medio a la negativa, es causa de esta omisión.

(154) 3. Evitad comulgar por rutina, respeto humano, amor propio, vanidad o espíritu

de singularidad.

(155) 4. No comulguéis por disfrutar del gozo espiritual que acompaña a esta divina acción, sino para sacrificarlo todo a Jesús crucificado y anonadado.

(156) 5. Si os turba o inquieta algún pensamiento antes o después de la comunión, rechazadlo en seguida, como cosa del demonio y no del Espíritu Santo, que es autor de la paz.

(157) 6. No realicéis jamás, inmediatamente y sin consejo del director, las buenas inspiraciones que Dios os concede en la sagrada comunión, porque en ella, lo mismo que en las demás acciones espirituales, son de temer las ilusiones del espíritu maligno. Así lo demuestra la experiencia cotidiana.

(158) 7. Procurad comulgar siempre por medio de María, renunciando a vuestras propias disposiciones y revistiéndoos de las de la Santísima Virgen —aunque no las conozcáis—, y haciendo también descansar a Jesucristo sobre su seno virginal en espíritu y verdad.

(159) 8. Guardaos de los escrúpulos en la confesión y en la comunión. La voluntad propia, el apego al juicio personal y el orgullo secreto generan y aumentan los escrúpulos.

Solamente la obediencia ciega del entendimiento alcanza la victoria sobre ellos.

(160) 9. En la confesión poned mayor empeño en excitaros a la contrición que en averiguar vuestros pecados. Y en la sagrada comunión, complaceos más en el odio y anonadamiento propios que en las dulzuras interiores, las iluminaciones y el descanso sensible del alma.

#### TRABAJOS MANUALES

(161) 1. En los momentos para los cuales la Regla no prescribe ningún ejercicio, se dedican a diferentes trabajos manuales.

(162) 2. Reciben estos trabajos de la Hermana encargada y a ella los entregan, sin tratar de indagar a quién pertenecen ni el precio acordado.

(163) 3. Al trabajar no se entregan a la obra sin moderación; sólo se prestan a ella evitando el apresuramiento, la curiosidad, la vanidad y el espíritu mundano. Por esto, no aceptan trabajos mundanos, inventados por la moda sólo para satisfacer la vanidad y el orgullo, ni van jamás a trabajar fuera de la comunidad.

### *Consejos*

(164) 1. Guardaos del apresuramiento y el apego a vuestro trabajo mientras lo ejecutáis, lo mismo que de la vanidad y la complacencia después de realizarlo.

(165) 2. Absteneos de trabajar como lo hace el mundo: por interés, por deleite o por vanagloria. Trabajad, más bien, con espíritu de penitencia y caridad.

(166) 3. Escoged el trabajo para el cual sentís menor inclinación natural, y, cuando el demonio os tiente para que lo hagáis con presteza, interrumpid por algún tiempo vuestra actividad.

(167) 4. Guardaos de dedicar a la meditación el tiempo destinado al trabajo.

### MORTIFICACIÓN

(168) 1. La Regla no les prescribe mortificaciones exteriores. Las penitencias que realicen, como darse disciplina o llevar cilicios, el cinturón de crin, etc., son totalmente voluntarias y vigiladas por el director y la superiora.

(169) 2. Sin embargo, si gozan de buena salud, ayunan los sábados y guardan abstinenencia los miércoles.

(170) 3. Se aplican valientemente a la mortificación de los sentidos y potencias, mortificando la vista, el oído, el olfato, el gusto, el entendimiento, la voluntad, etc., en sus afectos desordenados o inútiles.

(171) 4. Durante el noviciado, las novicias informan semanalmente a su maestra sobre su vida interior. Lo mismo harán mensualmente las profesas a su director o a la Madre superiora.

#### *Consejos*

(172) 1. Guardaos de creer que la mortificación corporal no os es necesaria para adquirir la Sabiduría, porque ésta no se encuentra en quienes viven a sus anchas y conforme a los sentidos.<sup>12</sup>

(173) 2. Convenceos de que no progresaréis en la virtud sino en la medida de la violencia que os hiciereis a vosotras mismas, realizando y sufriendo cosas contrarias a vuestra propia índole.

(174) 3. No despreciéis las pequeñas mortificaciones, que muchas veces son más merito-

---

<sup>12</sup> Cf. Jb 28, 13.

rias que las grandes, porque en ellas se mezcla menos la vanidad.

(175) 4. Mortificad los ojos, y seréis modestas; mortificad el oído, y seréis caritativas; mortificad el gusto y el olfato, y seréis sobrias; mortificad la lengua, y seréis prudentes, y, por último, mortificad el tacto, y seréis castas.

(176) 5. Mortificad:

1) la actividad natural, que os lleva a correr y hacer mucho;

2) el mal genio, que os domina y mortifica al prójimo;

3) la lengua, que quiere estar siempre hablando, riendo, haciendo burlas, etc.;

4) la falta de modestia en las posturas del cuerpo, que os incita a jugar como niños, a estallar de risa como locos, a saltar y lanzaros de un lado a otro como títeres y, finalmente, a comer y beber sin medida, como animales.

(177) 6. Guardaos de caer en excesos e indiscreciones respecto de la mortificación, por falta de obediencia, o en la tibieza, por falta de mortificación.

(178) 7. Convenceos —como dicen los santos— de que la más pequeña mortificación hecha por amor a Dios, como, por ejemplo, el abstenerse de reír ante palabras inútiles,

contener las miradas, ahogar movimientos de cólera, de impaciencia, etc., es una victoria más grande que la conquista de toda la tierra y una acción más maravillosa que la creación del mundo.

(179) 8. Ante todo, aplicaos a mortificar la propia voluntad, sometiéndola totalmente a la obediencia por amor de Dios.

#### LAS COMIDAS

(180) 1. Almuerzan y cenan, en las escuelas, hospitales o demás casas donde trabajan, a la hora más conveniente, después de que los pobres han comido o cuando han terminado las clases; es decir, ordinariamente, entre las once y las doce. En la comunidad almuerzan siempre a las once y media.

(181) 2. Comen con indiferencia cualquier clase de alimentos, según se los prodigue la divina Providencia, que es su Madre. Tendrán presente el espíritu de mortificación para privarse en las comidas de lo que más les apetece, conforme a la naturaleza.

(182) 3. No comen jamás fuera de la comunidad, ni entre una comida y otra, sin verdadera necesidad y permiso expreso, que sólo raramente se concederá.

(183) 4. Mientras comen, escuchan atentamente la lectura, sin hablar ni mirar por una y otra parte. Si necesitan algo, lo indican, por señas o en voz baja, al oído de quienes sirven a la mesa, observando todas las reglas de modestia que se señalan más abajo.

(184) 5. Cuando comen en comunidad, no se singularizan pidiendo alimentos, o platos especiales, o privándose de cuanto les ofrecen. Pueden, no obstante, privarse de algún manjar, pero en forma discreta.

(185) 6. Cuando les sirven a la mesa algún manjar que no les gusta o está muy mal preparado, evitan cuidadosamente manifestar su repugnancia, dentro o fuera del comedor durante la recreación, con palabras, muecas o gestos. Si no son lo bastante mortificadas para comer algo contra su gusto, por lo menos que no se quejen.

(186) 7. Todas las que saben leer bien, harán por turno la lectura en el comedor. Cada una, incluida la superiora, servirá por orden a la mesa.

#### *Consejos*

(187) 1. Mientras os encaminéis a la mesa, gemid por la esclavitud a que estáis sometí-

das, como los animales. Para no asemejaros del todo a ellos, renunciad al placer sensual que la naturaleza encuentra necesariamente en el comer y elevad vuestro corazón a Jesucristo, para unir vuestras comidas a las suyas.

(188) 2. No habléis jamás, como las gentes del mundo, de lo que se sirvió a la mesa o de lo que estaba bueno o no; ni comentéis jamás durante la recreación: «¡Qué plato tan delicioso! ¡He comido esto o aquello! ¡Estaba tan sabroso!», etc.

(189) 3. Evitad mirar, por gula y envidia, las porciones servidas a las demás para examinarlas y compararlas con la vuestra.

(190) 4. Humedeced imaginariamente el primer bocado que toméis en la sangre de Jesucristo. Unidlo al Pan de los ángeles, esto es, a Jesucristo, a quien habéis recibido en la última comunión.

(191) 5. Evitad cuidadosamente un defecto —frecuente entre las personas que viven en comunidad— como es el recitar la bendición y acción de gracias sin atención ni devoción, sólo por pura rutina, pensando —a veces— en lo que habéis comido o en lo que debéis hacer después de la comida, limpiándoos los dientes y tomando posturas a veces descuidadas.

## LA RECREACIÓN

(192) 1. Todos los días toman dos horas de recreación: la primera, después de la comida; la segunda, después de la cena. Durante ellas, hablan entre sí con libertad, jovialidad y santidad.

(193) 2. Se recrean con libertad y jovialidad, pero sin faltar a la modestia, reír inmoderadamente, jugar como colegialas ni adoptar posturas inconvenientes. Evitan, por otra parte, un comportamiento demasiado serio y escrupuloso, cierta apariencia triste, soñadora y melancólica, cierta postura crítica y singular y cierto «en cuanto a mí» altanero y orgulloso.

(194) 3. Se recrean en santidad, con la única intención de descansar santamente en Dios y como Dios cuando creó el universo;<sup>13</sup> o como Jesucristo cuando descansó en el pozo de Jacob;<sup>14</sup> o como los santos, que realizaban esta acción por santos motivos: unas veces, por caridad, para prepararse a servir mejor a los pobres y ayudar al prójimo y para alegrar a sus Hermanas; otras veces, por humildad,

---

<sup>13</sup> Cf. Gn 2, 23.

<sup>14</sup> Cf. Jn 4, 6.

confesando que eran demasiado débiles y necesitaban este pequeño alivio; otras, para atraer al prójimo con la alegría a la práctica de la virtud, que de suyo parece austera.

(195) 4. Durante la recreación —más que en cualquier otro momento— vigilan para no herir la caridad con burlas, reproches, sospechas manifiestas, críticas, gestos de desdén, palabras airadas, etc.

(196) 5. No hablan, ni deben hablar de ordinario, sino de Dios y de los asuntos divinos; jamás de cuestiones, noticias y vanidades del mundo.

(197) 6. Toman el recreo todas juntas. Se retiran sólo por necesidad y con permiso. No muestran amistad particular, conversando más a menudo con unas y excluyendo a otras.

#### *Consejos*

(198) 1. Antes del recreo —como antes de comer—, renunciad a las satisfacciones naturales y elevad el corazón a Dios.

(199) 2. No tengáis dificultad alguna en alegraros modestamente y alegrar a vuestras Hermanas, que son hijas de Dios. Pensad que Él os ha encargado de alegrar a las demás durante el recreo, para hacerlas más capaces

de servirlo.

(200) 3. Si alguna Hermana es para vosotras motivo de sufrimiento, soportadlo en silencio; si discute con vosotras, ceded y venceréis.

(201) 4. Durante la recreación, elevad de tiempo en tiempo el corazón a Dios.

#### LA FE

(202) 1. Así como la fe es el fundamento de toda la religión, lo es también de toda sabiduría y perfección. Por ello, las Hijas de la Sabiduría hacen de ella su pan cotidiano en todos sus pensamientos, palabras y obras.

(203) 2. Hacen todas sus acciones a la mayor gloria de Dios, en unión con Jesús y María. Y, si la acción dura largo tiempo, renuevan esta intención de vez en cuando.

(204) 3. Evitan obrar por vanidad, sensualidad, respeto humano, pasión, desahogo natural o rutina. Realizan todas sus acciones con espíritu de fe, que las anima y sostiene. De suerte que, si les preguntan por qué hacen esto o aquello, puedan responder con toda verdad: «Por Dios sólo, por tal o cual motivo cristiano.»

(205) 4. En las dudas no consultan al entendimiento humano, la costumbre, los amigos interesados ni los parientes, sino sólo al santo Evangelio y sus Reglas, explicadas por el director.

(206) 5. No desean visiones, ni revelación, ni otras luces extraordinarias, porque les basta la fe sola. Pero si, por voluntad de Dios, llegan a tenerlas, las manifiestan abiertamente a su director y no se apoyan en ellas en forma alguna, por temor a las ilusiones que ordinariamente se deslizan en las cosas extraordinarias.

(207) 6. Dirigen a Dios la súplica de los Apóstoles: *Señor, aumenta nuestra fe*,<sup>15</sup> o la de los devotos de María Santísima: «Virgen fiel, ruega por nosotros», o la de la Iglesia: «Creamos.»

### LA HUMILDAD

(208) 1. Piensan de sí mismas que no son más que maldad y pobreza. No se fían jamás de sus propias ideas, voluntad, acciones y preparación y renuncian en todas sus mejores acciones a su naturaleza corrompida, que lo

---

<sup>15</sup> Lc 17, 5.

echa todo a perder.

(209) 2. A pesar del juicio del amor propio, piensan que las demás son mejores que ellas, aunque las virtudes ajenas no les parezcan patentes a causa de su poca luz.

(210) 3. Evitan la vanidad y el orgullo en pensamientos y palabras. No se repliegan voluntariamente sobre las propias virtudes y buenas obras, ni hablan de sí mismas para bien o para mal.

(211) 4. Guardan silencio cuando las alaban sincera o hipócritamente. Se humillan interiormente delante de Dios, dejando que quien las alaba interprete su silencio como quiera.

(212) 5. Dondequiera que se hallen, eligen el último lugar, sobre todo si tratan con extraños a su comunidad. En la mesa y en la conversación toman el último puesto, que ordinariamente es el más cercano a la puerta. Si se encuentran tres, evitan tomar el puesto del centro, que es el más honroso. Al caminar por la calle, toman el lado de fuera de la acera. Al entrar en la iglesia, se quedan cerca de la puerta.

(213) 6. Cuando conversan entre sí, dan preferencia a la cordial sencillez sobre la

humildad externa, ocupando el puesto que bienamente les corresponde y evitando los cumplidos mundanos.

(214) 7. Escogen voluntariamente los trabajos considerados como más bajos y despreciados.

(215) 8. Cuando las acusan injustamente, procuran no excusarse y no discuten jamás con nadie.

#### LA MODESTIA

(216) 1. Cuidan de su propia persona sólo para agradar a Dios y edificar al prójimo, sin afectación ni hipocresía, tanto en privado como en público.

(217) 2. Siendo la modestia —según los santos— un rasgo de la divinidad,<sup>16</sup> una emanación del Espíritu Santo y una verdadera riqueza delante de Dios, practican esta excelente virtud en todos sus movimientos corporales y la harán objeto de estudio particular.

#### *La modestia en el rostro y las miradas*

(218) 1. Ordinariamente, tienen la cabeza

<sup>16</sup> San Ambrosio, *De officiis* 1.1 c. 18: «*Dives est modestia, quia portio Dei est.*»

levantada, sin alzarla ni bajarla demasiado, sin inclinarla a un lado y otro, sin sostenerla con la mano, sin sacudirla a cada palabra, ni volverla acá y allá a la menor ocasión.

(219) 2. No andan con la mirada perdida, ni clavan los ojos insistentemente en sus interlocutores, sino que los tendrán ligeramente bajos, sin moverlos demasiado frecuente y precipitadamente. Sus miradas rebosan humildad, dulzura y respeto; jamás rudeza, desdén, atrevimiento o aspereza.

(220) 3. No acostumbran tener la boca abierta ni los labios demasiado apretados; procuran no sonarse ni escupir de manera que molesten a otros y cuidan de no bostezar delante de los demás.

(221) 4. Evitan arrugar la frente, fruncir el entrecejo, morderse las uñas, limpiarse la nariz o los oídos con los dedos.

(222) 5. Se abstienen de prorrumpir en carcajadas o estar riendo a cada paso, como también de permanecer tristes y taciturnas, demasiado serias y adustas.

(223) 6. Evitan las muecas, los ademanes contrahechos y todo cuanto indique artificio o simulación. Procuran mantener el semblante jovial, sereno, abierto, tranquilo, sin afecta-

ción, sin encogimiento, lleno de bondad, de dulzura, de piedad; capaz de conquistar los corazones y llevarlos a Dios.

*La modestia en la postura del cuerpo*

(224) 1. Tienen, ordinariamente, el cuerpo derecho, sin encorvarlo o inclinarlo a un lado u otro, pero sin violencia ni afectación.

(225) 2. No se apoyan ora en un pie, ora en el otro, ni cambian a cada momento de lugar y postura; cosas que, según los Santos Padres, son signo de ligereza.

(226) 3. No colocan las manos en las caderas ni tras la espalda, ni las llevan a la cara u otra parte del cuerpo sin necesidad.

(227) 4. Se abstienen de estirar muelle y relajadamente los brazos y las piernas. Son éstos movimientos que proceden, ordinariamente, de pereza y negligencia.

(228) 5. Evitan apoyarse y sostenerse en los codos, inclinarse de manera inconveniente, cruzar los pies o montar las piernas una sobre otra.

*La modestia en el hablar*

(229) 1. No hablan demasiado ni demasia-

do poco; no son de esas habladoras y charlatanas que no dan a los demás oportunidad de hablar, ni de esas taciturnas que, por su silencio mal regulado, se convierten en una pesada carga durante las conversaciones.

(230) 2. No interrumpen a quien tiene la palabra ni se adelantan a responder sin reflexionar a quien les pregunte algo.

(231) 3. Regulan el tono de la voz, de suerte que no sea ni muy bajo ni muy alto, desabrido ni dulzarrón, rudo ni afeminado, tosco ni sofisticado. Jamás emplean un tono autoritario, imperioso, despectativo ni apasionado.

(232) 4. Condenan las palabras mentirosas, burlonas, humillantes, mordaces, aduladoras, vanidas, y todas aquellas que puedan herir la buena educación o la caridad.

(233) 5. No se adelantan a dar su parecer sobre cualquier asunto, como si fueran más capaces de opinar que las demás. Cuando manifiestan su opinión porque se la piden, lo hacen siempre con sencillez. Y, si el asunto les parece dudoso, no hablan de manera decisiva y demasiado atrevida.

(234) 6. Evitan toda clase de altercados y disputas y prefieren alcanzar la victoria cediendo —como si se hubiesen equivocado— a

discutir con acaloramiento y orgullo.

(235) 7. Por último, ponderan todas sus palabras antes de pronunciarlas.

*Ya se habló de la modestia en los vestidos.*

*La modestia en el andar*

(236) 1. No caminan con paso muy rápido ni precipitado, ni a las carreras, a menos que se trate de verdadera necesidad. En conformidad con esta regla, cuando suben o bajan las escaleras, lo hacen escalón por escalón.

(237) 2. Tampoco caminan demasiado despacio, arrastrando los pies, levantándolos con negligencia.

(238) 3. Evitan andar con afectación, como impulsadas por un resorte, como máquinas, a pasos contados y estudiados, etc.

(239) 4. Al andar, evitan toda suerte de meneos de cabeza, manos, brazos, hombros y cuerpo, cosas que los santos condenan como señal de ligereza.

(240) Cuando se ven obligadas a hacer alguna visita a la ciudad, evitan hablar demasiado alto, reír a carcajadas, bromear, juguetear, mirar con curiosidad los escaparates, las carrozas y otros lugares. Evitan detenerse en las esquinas de las calles a leer carteles, mirar

enmascarados y charlatanes. Huyen, todo cuanto pueden, de las ferias, plazas públicas y otros lugares en los que impera la vanidad y ordinariamente no se encuentra Jesucristo.

*La modestia en la iglesia*

(241) 1. Cuando van a la iglesia, lo hacen con hábito conveniente, usando el manto y llevando la cabeza modestamente cubierta.

(242) 2. Entran con porte lleno de piedad y modestia; toman al entrar el agua bendita y, por humildad, se colocan, ordinariamente, de rodillas a la entrada del templo.

(243) 3. Al pasar delante del Santísimo, hacen una profunda reverencia; al pasar ante otro altar o la imagen de algún santo, hacen una ligera inclinación.

(244) 4. Jamás atraviesan una iglesia para acortar camino. En el templo sólo hablan por necesidad, en voz baja y pocas palabras. Lo mismo observan en la sacristía, que es parte de la iglesia.

(245) 5. En el templo, se esfuerzan particularmente por practicar la modestia en las miradas, el porte y la postura; pero en tal forma que su devoción sea sin muecas, con decoro, sin gestos ni movimientos exagerados

del cuerpo. Asisten, ordinariamente, a la santa misa de rodillas, con los ojos modestamente bajos o fijos en el altar, las manos cruzadas sobre el pecho y cubiertas con el manto. Durante la predicación pueden sentarse o quedarse de pie. Si la debilidad o el cansancio no les permiten permanecer de rodillas, pueden sentarse modestamente.

### EL RETIRO DOMÉSTICO

(246) 1. Aunque no pueden guardar estricta clausura, como la hay en los conventos, ya que están obligadas a practicar en el exterior la caridad con el prójimo, deben —no obstante— crearse un ambiente peculiar de clausura, tanto más difícil cuanto que viven rodeadas de gentes y mezcladas con ellas.

(247) 2. Dondequiera que se encuentren, tiene cada una su celda y apartamento, incommunicado con los extraños, aunque sean los pobres de los hospitales o las alumnas de las escuelas.

(248) 3. Como ya se dijo, no permiten entrar en su aposento a gentes extrañas, hombres o mujeres, sin absoluta necesidad ni permiso expreso.

(249) 4. Cuando reciben visitas, salen de su aposento para hablar con los extraños en una sala destinada a este fin. Sin embargo, por amor al retiro y con permiso de la superiora, pueden rehusar el presentarse al locutorio.

(250) 5. Antes de ir a él, pasan siempre por el oratorio público o la capilla, donde recitan el *Ven, Espíritu Santo y el Avemaría*. Durante la visita, hablan con dignidad, sabiduría, modestia y brevedad, siendo siempre las primeras en abreviar la entrevista.

(251) 6. No van jamás al locutorio ni salen de casa sin el manto, que las envuelve como una mortaja.

(252) 7. No reciben ni escriben cartas sin permiso de la superiora, a quien presentan las que han escrito.

(253) 8. Al regresar de la ciudad o del locutorio, se recogen un momento en el oratorio o la capilla.

### EL CAPÍTULO DE CULPAS

(254) 1. Se tiene capítulo de culpas todas las semanas, en el día más cómodo; es decir, los domingos o días festivos.

(255) 2. Al oír el toque de la campana, las

Hermanas se reúnen rápidamente, se ponen de rodillas, recitan la oración acostumbrada y, a la señal de la superiora, después de besar el suelo, van a colocarse en su sitio.

(256) 3. La finalidad de este ejercicio — común a todas las comunidades observantes— es humillar el espíritu y mortificar la carne, que así vuelve a descubrir sus propias debilidades.

(257) 4. Se acusan solamente de las faltas exteriores, cometidas delante de otras Hermanas; nunca de las puramente internas.

(258) 5. La acusación debe ser sencilla y breve, sincera y sin callar nada, humilde y sin justificaciones, caritativa y sin acusar a nadie ni revelar defectos ajenos.

(259) 6. Cuando la superiora las acusa de faltas exteriores que no han cometido, no se excusan públicamente, sino que aceptan humildemente la penitencia. Esto —con mayor razón— si la superiora las acusa o reprende de faltas realmente cometidas. Sin embargo, si la superiora les manda hablar o las interroga, responden con sencillez.

(260) 7. La Hermana que se acusa va a colocarse de rodillas en el lugar señalado, con los ojos bajos y las manos juntas. Tras oír las

advertencias de la superiora y recibir de ella la penitencia, besa el suelo y, a la señal de la superiora, vuelve a su puesto.

(261) 8. Cada Hermana debe formarse mejor opinión que antes y profesar mayor estima por quien se acusa con sencillez de sus faltas, por humillantes que sean, porque, aunque tiene que juzgarla culpable, ahora — gracias a su confesión — se da cuenta de que es humilde, que ama la humillación, y que con ésta ha borrado su falta.

(262) 9. Las encargadas de algún oficio que las lleva a infringir puntos de la Regla, tales como el silencio, no se acusan de ello cuando no han podido evitar la transgresión.

(263) 10. Fuera del capítulo de culpas, no hablan jamás de lo ocurrido en él. Se trata del más estricto secreto. Un secreto que se acerca tanto al de la confesión, que no puede quebrantarse sin que haya pecado.

(264) 11. Cada día, en la oración de la noche, pueden acusar las faltas públicas cometidas durante el día.

(265) Entre las Hermanas de la Sabiduría — como en toda comunidad bien organizada — existen diversos oficios, distribuidos por la superiora entre las Hermanas, quienes vie-

nen a designarse con el nombre del empleo que desempeñan. Así, entre otros: 1º, la enfermera; 2º, la sacristana; 3º, la vigilante; 4º, la guardamuebles; 5º, la reglamentaria; 6º, la cocinera; 7º, la económica. Sin hablar de la superiora y sus dos asistentes. Cada uno de estos oficios tiene sus reglas particulares, que sólo se comunican a las interesadas cuando la obediencia las llama a ellos.

#### EL REGLAMENTO DIARIO

(266) 1. En cualquier época del año se levantan a las cuatro de la mañana. En media hora arreglan su habitación, lecho y vestidos.

(267) 2. A las cuatro y media, hacen una hora de meditación, hasta las cinco y media. De cinco y media a seis, salmodian en pie la primera parte del rosario.

(268) 3. Van en seguida a la santa misa, en silencio y modestamente. Al regresar, si lo desean, desayunan en silencio.

(269) 4. Despues del desayuno, cada una se dedica al trabajo y ejercicio prescrito por la obediencia, y los continúa hasta las once y media.

(270) 5. A las once y cuarto, hacen quince minutos de examen de conciencia. Almuerzan

en seguida, en silencio y modestamente.

(271) 6. Despues del almuerzo, toman recreación hasta la una.

(272) 7. A la una en punto, salmodian la segunda parte del rosario. Luego vuelven al trabajo hasta las cinco y media.

(273) 8. A las cinco y media, hacen media hora de oración, recitan la tercera parte del rosario, en la misma forma que las dos anteriores. Luego van a cenar.

(274) 9. Despues de la cena, toman recreación hasta las ocho. Hacen luego la oración de la noche, la lectura de los puntos de meditación o la conferencia hasta las ocho y media. Deben estar acostadas, a más tardar, a las nueve.

#### REGLAS PARA LAS MAESTRAS DE ESCUELA

(275) 1. Deben saber leer, escribir y enseñar bien el catecismo. Incluso sería de desear que conozcan la aritmética.

(276) 2. Todos los días —excepto el jueves, que es día de descanso— hacen clase, de ocho a diez de la mañana; de diez a diez y media, van a misa con las niñas. Despues de mediodía, las clases van de las dos a las cuatro. A las cuatro en punto, salmodian el rosario con las

alumnas.

(277) 3. Si viven en la comunidad, salen cada mañana oportunamente, para estar en la escuela a las ocho en punto. Regresan para el almuerzo, después de haber hecho oír misa a las alumnas. Por la tarde, después de la salmodia del rosario comunitario, es decir, hacia la una y media, vuelven a la escuela, y regresan a la comunidad a las cuatro y media, después de haber hecho rezar el rosario a las niñas.

(278) 4. Si la escuela queda lejos de la comunidad, en un pueblo o parroquia rural, hacen los ejercicios regulares en el sitio donde trabajan, como si estuvieran en la casa-madre.

(279) 5. Cuando enseñan en la ciudad o en parroquias rurales, suspenden labores desde el día siguiente a la Asunción de la Santísima Virgen hasta el día siguiente a la fiesta de san Mateo (21 de septiembre), en que reanudan las clases. Durante este intervalo de un mes, acuden a la llamada de sus superiores, a la comunidad madre, para rendir cuentas del año, hacer los ejercicios espirituales de diez días y recuperar energías para trabajar mejor.

(280) 6. En los campos, toman este tiempo para las vacaciones, por ser el tiempo de la

cosecha, durante el cual hasta los niños son ocupados por sus padres. Sea como sea, toman, por lo menos, un mes de vacaciones, según las posibilidades del lugar donde se encuentran.

#### REGLAS PARA LAS ESCUELAS GRATUITAS DE LAS HIJAS DE LA SABIDURÍA

(281) 1. El fin de estas escuelas gratuitas es la educación y santificación gratuitas de la juventud, sin otro interés que la mayor gloria de Dios, la salvación de las almas y la santificación personal.

(282) 2. Para alcanzar un fin tan noble es absolutamente necesario que en ellas reinen el orden y el silencio; de lo contrario, se convertirán en ocasión de pecado para alumnas y maestras.

(283) 3. Para conservar el orden establecido por Dios, debe tenerse en cuenta lo que sigue: 1º, las maestras que deben dar las clases; 2º, las niñas que allí se reciben; 3º, el tiempo que pasan en la escuela; 4º, el lugar de la escuela; 5º, los ejercicios de estudio y piedad que se ponen en práctica; 6º, los premios que se dan; 7º, los castigos que se aplican.

(284) 4. Hay que escoger las maestras entre

las que son idóneas para cumplir este sublime cargo y que han profesado en su comunidad.

(285) 5. Reciben en sus escuelas a niñas pobres o ricas, prudentes y obedientes, que no pasen de veinte años. Se excluyen: 1º, los niños; 2º, las mujeres casadas o viudas; 3º, las jóvenes de mala reputación o desobedientes; las niñas que no tienen aún suficientes capacidades para el estudio.

(286) 6. Las Hermanas enseñan en estas escuelas por pura caridad, sin pedir ni recibir nada de las alumnas ni directa ni indirectamente. Sin embargo, si alguna niña o parente de familia quiere dar algo por pura gratitud, sin habérselo pedido, no lo reciben ellas directamente, sino que hacen que lo entreguen a la superiora de las Hijas de la Sabiduría de la localidad, para que sirva de sustento a la comunidad.

(287) 7. Las alumnas vienen a clase, en toda época del año, a las ocho en punto de la mañana, después de desayunar en sus casas. Salen a las diez, para ir a la santa misa. Hay clase todos los días no festivos, excepto el jueves, que es día de descanso.

(288) 8. Las aulas deben ser más largas que anchas. En el fondo del aula está la cátedra de

la maestra. Y allí, encima, en la pared, se pondrá la lista de las alumnas. En el aula habrá nueve bancos, proporcionados a la longitud del local y al número de las alumnas. Se disponen los bancos de modo que queden cuatro de cada lado y uno al fondo.

Al primer banco se lo llama de los serafines, y en él se sientan las niñas que han hecho la primera comunión. El segundo es el de los querubines, y está destinado a cuantas, por edad o conducta, merecen ser preparadas a la primera comunión. El tercer banco, el de los tronos, está destinado a quienes tienen trece, catorce o más años y no han recibido aún la primera comunión, pero no tienen capacidad suficiente para ser preparadas a ella próximamente. El cuarto banco, el de las dominaciones, es para las niñas de doce años. El quinto, el de las virtudes, está destinado a las de once años. En el sexto, el de las potestades, se sientan las alumnas de diez años. El séptimo es el banco de los principados, y en él se colocan las niñas de nueve años. El octavo, el de los arcángeles, está reservado a las niñas de ocho años. Y el noveno, llamado de los ángeles, es para las pequeñas de siete años.

(289) 9. Se divide la escuela en cuatro cla-

ses, cuando no hay una segunda escuela para las pequeñas. La primera clase se llama de «lectura»; la segunda, de «composición»; la tercera, de «deletreo», y la cuarta, de «abecé».

Si una alumna de diez años, o aun de menos, es considerada apta para ser admitida en la primera clase, entre los serafines o entre los querubines o los tronos, se la admitirá entre ellos, teniendo en cuenta más la ciencia que la edad. Y así sucesivamente.

Cuando haya dos aulas distintas para las clases, se reúne en la primera a las alumnas que están aprendiendo a escribir y leer de corrido; en la segunda, a quienes comienzan a aprender a formar palabras y distinguir las letras.

(290) 10. Las alumnas estudian lectura y escritura durante hora y media por la mañana y hora y media por la tarde. Las dos horas restantes de la mañana se dedican a la enseñanza de las oraciones y del catecismo y a la participación en la santa misa, y en la tarde, a la recitación del rosario. En total, cinco horas de clase cada día.

(291) 11. Las alumnas no entran a clase sino cuando, a las ocho en punto, las llama la campana. Lo hacen con modestia, en silencio,

de dos en dos. Al entrar, toman el agua bendita, diciendo en voz alta: «Gracias a Dios». Van luego a colocarse de rodillas cada una en su sitio. Permanecen en silencio, con las manos juntas, mientras terminan de entrar sus compañeras, hasta que la maestra comience la oración de la mañana con la invocación: «¡Oh Espíritu Santo, danos tu luz! Ven a inflamarnos a todas, para guiarnos y formar nuestras plegarias. Sin ti no podemos hacer ningún bien.»

La maestra da entonces la primera señal, para que todas se pongan en pie; da una segunda señal, para que hagan una reverencia en honor de Jesús y de María; da una tercera, para que todas se sienten, teniendo las manos juntas.

(292) 12. La Hermana comienza por enseñar a hacer, en forma debida y por dos veces, la señal de la cruz. Luego las hace ponerse en presencia de Dios y recitar los siguientes actos de piedad:

1. «Creo firmemente que estás aquí presente; te adoro y reconozco como a mi soberano Dueño y Señor, de quien dependo exclusivamente.»

2. «Dios mío, creo todo lo que cree y enseña